

今回の特集は、広報クイズの応募はがきの「レシピをもっと紹介してほしい」というご意見から生まれました。そして撮影を通して、それぞれの生産者が愛情を持って食材に向き合っていることを実感しました。そんな中、世知原の板山大根の畑で見た光景は表現しがたい感動がありました。冬の大根は寒さから自分の身を守るため葉を広げず、くるりと根を囲みまわす。自分で自分を守り育て、最高の味を作り出す大根。私もこうありたいと思いました。(N)



ヘルシー  
クッキングコンテスト  
元気な朝ごはん  
レシピ

コーンとあげ魚の混ぜごはん



魚部門優秀賞

- 材料・4人分  
 ごはん 600g  
 魚(何でも可) 200g  
 下味  
 ・しょうゆ 大さじ1  
 ・酒 大さじ1  
 ・こしょう 少々  
 小麦粉 大さじ1  
 油 適量  
 南蛮酢  
 ・しょうゆ 大さじ1  
 ・酢 大さじ1  
 コーン(缶) 1缶  
 バター 10g  
 しょうゆ 大さじ1  
 みりん 大さじ1  
 オクラ(大) 3本  
 ミントマト 8個  
 きざみのり 1枚



作り方

- ①魚を1cm角に切って下味を付け、小麦粉をまぶす。
- ②鍋に油を適量入れ、中温でカリッと揚げ、南蛮酢にからめる。
- ③コーン(缶)はバター、しょうゆ、みりんを入れて炒めておく。
- ④オクラは縦に4つに切り、1cm角にして塩ゆでする。
- ⑤②③④とごはんを混ぜる。
- ⑥器に盛り、ミントマトときざみのりを乗せる。

- 1人分の栄養価  
 熱量579kcal、タンパク質20.7g、脂質8.5g、塩分2.1g

※2月号のレシピ「ごはんdeお好み焼き」の作り方①で、ベーコンの後に「チーズ」の記載がありませんでした。おわびして訂正します。



考えていただいた人  
 深澤燈さん  
 佐世保北高1年  
 昨夜の残りの刺し身を活用しました。



「内野さん」が住民の多数派を占める相浦港外の高島は、相浦棧橋から船で二十分。離島としての特色ある民俗を残しています。その一つが風除けのため家を囲っている玉石垣です。島の中央平地が宮の本で、六十世帯の大半はここに住み、玉石垣も見られます。

風除け石垣は、吹きさらしになる家に築かれています。内野政孝さん方北側の小路に積まれたものは、五、六十センチの長円形をした玉石が使われ、趣のある美しさです。また、漁港に面した北向きの方は、波しぶきを避けるため、高さ三メートルほどの玉石を軒先まで積み上げています。

島の長老で、男性中最高齢の内野忠二さん(九十歳)は「玉石垣造りはみんなの共同作業で、浜にある地石を選んで使った。ただ、政孝さん宅の石は、浜野源造さんという人が、わざわざ五島まで行って探して運んできた」と話されました。

忠二さんは大正九年の生まれで、佐世保の海軍工廠で働き、また兵役にも就きました。戦後は島で三統あった旋網のうち、イワシ漁の末永基三郎網元の漁船で働き、かたわら、宮の本の自宅周辺で麦や野菜を作っていました。

ひと昔ふた昔前の島での暮らしの典型が、内野忠二さんの生い立ちに色濃く反映されているようです。江戸時代、異国船を見張る遠見番所が設けられた標高一三八メートルの番岳から宮の本を眺めると、十五、六年前まで冬は美しい緑の麦畑が広がり、砂丘を隔てて九十九島のたえず目が目を楽しませてくれました。

今は農業がほとんどなくなり、内野忠二さんも「家で食べる分だけ近くの畑で作っていますよ」と笑いながら話されました。その畑一帯は、弥生時代中期の遺跡で、昭和五十二年の発掘調査で石棺、貝腕輪など出土。地元では出土した人骨を手厚く供養しています。

歴史  
 散歩  
 第548回

玉石の防風石垣・高島町

撮影・文・筒井隆義

市長日記

「ハートカキ」のお披露目

ことしも2月の土・日曜、祝日は、佐世保の冬の風物詩として定着した「九十九島かき食うカキ祭り」が、西海パールリゾートで開催され、各地からのお客さまで大にぎわいです。

2月1日、この祭りの主催者でもある佐世保市相浦漁業協同組合の溝口芙美雄代表理事組合長と田淵次郎専務理事が市役所を来訪され、ことしの秋から本格的に販売される、ハート型の九十九島かき「ハートカキ」のお披露目をされました。実際に手に



熱々をどうぞ「ハートカキ」

取って見てみると、カキの殻がまさしくハート型。この技術は現在、特許申請中で、歯の矯正に似た技法で成形しているとのこと。数十万個の量産体制ができているようで、大変楽しみな特産品が誕生しました。クリスマスやバレンタインデー、結婚式などに利用できるほか、東京のオイスターバー(全国各地のカキが食べられるバー)などでも名物商品になるのではないかと期待されています。

今、特産品は全国各地で研究開発され、その売り込みに、それぞれの自治体や団体、企業などが躍起になっています。しかし特色のない商品は、どんなに広告宣伝費を掛けてもなかなか認知されません。一方、ほかにはない、オンリーワンの商品は、どの市場でも引っ張りだこです。

佐世保市相浦漁協では、このオンリーワンづくりとして、「ハートカキ」の研究開発に長年、取り組んでこれ



「ハートカキ」を手にする市長

ました。素晴らしいアイデアと、それを商品化し、流通させるための量産体制・販売体制の確立には、かなりの時間と労力を注いでこられたと思います。関係者の皆さんの努力に改めて敬意を表します。

これからの特産品は商品間、産地間、地域間、そして国際間の競争です。競争を勝ち抜いていくためには、たゆまぬ努力と研究開発への情熱が不可欠です。黙って待っていても、チャンスは訪れません。この「ハートカキ」に続く、新商品・新特産品の開発にチャレンジしましょう。皆さんの積極的な行動を期待します。

佐世保市長 朝長 則男

子ども保健課から 妊娠・出産支援の話

妊娠・出産は、小さな命に、何ものにも代え難い尊さと、限りない愛おしさを感じることができます。妊娠した人は不安や戸惑いもあるかもしれませんが、安全で健やかな妊娠・出産ができるように、助産師や保健師などの専門スタッフがお手伝いしますので、まずは「子ども保健課」にお越しください。

本市では毎年、約2,300人の子どもが産まれており、子ども保健課では、「母子健康手帳」や「妊婦一般健康診査受診票(14回分)の交付」「妊婦相談日のご案内」など、さまざまな支援を行っています。



妊婦相談

中央保健福祉センター(すこやかプラザ)や東部保健福祉センターなどで、専門スタッフ(助産師、保健師、栄養士、歯科衛生士)による相談を実施しています。場所や時間については、子ども保健課にお尋ねになるか、市内の病院(産婦人科)に置いている案内チラシをご覧ください。

マタニティ(母親)学級

妊婦さんの仲間づくりや先輩ママさんとの交流会を通し、妊娠から育児のスタートまでを支援しています。  
 ※毎週水曜開催(10時~12時)。1月と8月は休み。

プレパパ(両親)学級

お父さんが主役の学級で、妊婦体験や沐浴実習などを通して、妊娠中からお母さんと一緒に育児がスタートできるように支援しています。父親同士の仲間づくりの機会にもなり、大変好評です。  
 ※毎月第4日曜開催(10時~12時)。1月、8月は休み。1カ月前から予約受付。

マタニティマークを知っていますか?

妊産婦であることを示すマーク。キーホルダーなどの形で身に付けます。妊娠初期などで、外見からは妊婦かどうか判断しにくい女性に対しても、周囲の人が座席を譲るなどの配慮がしやすいように考えられたものです。このマークを見かけたら、ご配慮をよろしくお願い致します。

